EB60-N-06.001



MINISTÉRIO DA DEFESA

EXÉRCITO BRASILEIRO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO

NORMAS PARA APLICAÇÃO DO PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS

1ª Edição
2022

PORTARIA - DECEx / C Ex Nº 368, DE 27 DE SETEMBRO DE 2022.
EB: 64445.015375/2021-61

Aprova as Normas para aplicação do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (EB60-N-06.001), 1ª Edição, 2022.

O **CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO,** no uso das atribuições que lhe conferem o inciso II do art. 10 do Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999, alterado pelo Decreto nº 9.171, de 17 de outubro de 2017, que regulamenta a Lei do Ensino no Exército; o inciso XI do art. 11 da Portaria do Comandante do Exército nº 1.788, de 7 de julho de 2022, que aprova o Regulamento do Departamento de Educação e Cultura do Exército; o art. 44 da Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011 (Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército – EB10-IG-01.002) e considerando o que consta nos autos 64445.015375/2021-61, resolve que:

Art. 1º Ficam aprovadas as Normas para aplicação do Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO - EB60-N.06-001), 1ª Edição, 2022, que com esta baixa.

Art. 2º Ficam revogadas as Portarias nº 099-DECEx, de 18 de maio de 2018 e nº 155-DECEx, de 09 de julho de 2019.

Art. 3º Esta Portaria entre em vigor a contar de 1º de janeiro de 2023.

Gen Ex FLAVIO MARCUS LANCIA BARBOSA
Chefe do Departamento de Educação e Cultura do Exército

(Publicado no Boletim do Exército nº 40, de 7 de outubro de 2022).

FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM)			
NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS (PED/CFO)

ÍNDICE DE ASSUNTOS

		Art.
CAPÍTULO I	DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	
SEÇÃO I	DA FINALIDADE	1º
SEÇÃO II	DA CONCEPÇÃO DO PED/CFO	2º
CAPÍTULO II	DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFO	3º / 12
CAPÍTULO III	DAS DISPOSIÇÕES GERAIS	13 / 19
ANEXO A	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE CORRIDA	
ANEXO B	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE BRAÇO	
ANEXO C	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE ABDOMINAL SUPRA	
ANEXO D	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE FLEXÃO NA BARRA FIXA	
ANEXO E	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE NATAÇÃO	
ANEXO F	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE SUBIDA NA CORDA	
ANEXO G	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DAS PROVAS DE PISTA DE PENTATLO MILITAR	
ANEXO H	PED/CFO QCO/Sv Sau/Cpl - ÍNDICES DAS PROVAS DE CORRIDA DE 3.000 m	
ANEXO I	PED/CFO QCO/Sv Sau/Cpl - ÍNDICES DAS PROVAS DE FLEXÃO DE BRAÇO	
ANEXO J	PED/CFO QCO/Sv Sau/Cpl - ÍNDICES DAS PROVAS DE ABDOMINAL SUPRA	
ANEXO K	PED/CFO QCO/Sv Sau/Cpl - ÍNDICES DAS PROVAS DE FLEXÃO NA BARRA FIXA	

CAPÍTULO I
DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I
Da Finalidade

Art. 1º Estas normas tem por finalidade definir o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) a ser desenvolvido durante os cursos de formação de oficiais (CFO), no âmbito do Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEx).

Paragrafo único. Estas normas referem-se a militares de ambos os sexos, quando utiliza os termos "militar(es)", "discente(s)" ou "aluno(s)".

Seção II
Da Concepção do PED/CFO

Art. 2º A elaboração do PED/CFO baseou-se nos pressupostos que permeiam a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação, quais sejam:

I - os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências do Exército Brasileiro e servem para nortear o treinamento físico dos militares, considerando a situação funcional e a idade do militar;

II - o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) deverá ser atingido pelos candidatos às escolas de formação e é definido nos editais dos concursos de admissão aos CFO;

III - o Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) é a condição física mínima que deverá ser mantida por todos os militares no serviço ativo. É responsabilidade do comandante da organização militar (OM) exigir e criar condições para que todos os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho;

IV - o Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) é a condição física mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelos militares integrantes de OM Operativas;

V - o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) é a condição física mínima mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações especiais e em OM com características peculiares, previamente estabelecidas. O PED deverá ser atingido nos estabelecimentos de ensino (Estb Ens) pelos discentes, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. O DECEx poderá estabelecer um PED diferente do previsto na Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final do discente em curso nas escolas de formação;

VI - as avaliações previstas do desempenho físico individual não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do Treinamento Físico Militar (TFM), que também permitirá a constatação da obtenção, pelo discente, dos PED estabelecidos nesta portaria;

VII - todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico. Os militares com o parecer “Apto para o Serviço do Exército, com recomendações” participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando as recomendações previstas; e

VIII - a dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

CAPÍTULO II
DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFO

Art. 3º De acordo com a metodologia preconizada pelo Sistema de Educação e Cultura do Exército Brasileiro, o TFM, como qualquer outra atividade de Instrução Individual, será programado e executado buscando um "desempenho individual" estabelecido em objetivos gerais, particulares e específicos, com base nas competências definidas em cada fase dos CFO. No caso específico do TFM, os objetivos são definidos por três elementos:

I - desempenho ou comportamento observável;

II - condição; e

III - critérios.

Art. 4º Nesta concepção metodológica, a programação e a execução são apresentadas pelos Planos de Disciplinas de TFM dos CFO, pelo Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar e pelo planejamento do desenvolvimento das sessões de TFM elaborado pelas Seções de Educação Física dos Estb Ens.

Art. 5º Os testes previstos neste documento foram estipulados em razão das condicionantes que se seguem:

I - a faixa etária do discente está condicionada à idade estabelecida como limite nas Instruções Reguladoras para o Concurso de Admissão e Matrícula nos CFO (IRCAM/CFO);

II - os níveis de condição físicas mínimas foram estabelecidos pelo PAFI constante das IRCAM/CFO;

III - os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos futuros oficiais; e

IV - a continuidade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos períodos dos CFO.

Art. 6º As datas para aplicação das avaliações serão reguladas no Plano Geral de Ensino de cada Estb Ens.

Art. 7º Todo o planejamento do TFM será realizado com base nas exigências físicas que os futuros oficiais de carreira encontrarão nas OM onde poderão ser classificados após a formação. As metodologias empregadas serão as previstas no Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar. O planejamento das sessões de TFM deverá conduzir o treinamento para que sejam atingidos os índices previstos nos anexos a este documento.

Art. 8º Os índices exigidos nas avaliações foram estabelecidos com base no PBD, PAD e PED existentes na Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação. As exigências serão graduadamente incrementadas, considerando os níveis atingidos nos períodos dos CFO, de maneira que o oficial formado tenha alcançado as competências exigidas para desempenhar suas funções na OM para o qual será designado após a conclusão do curso.

Art. 9º De acordo com o previsto em cada CFO, o TFM cobrará as principais valências físicas exigidas na aplicação das competências necessárias à capacidade de desempenhar as funções inerentes ao oficial subalterno.

Art. 10. O TFM tem por objetivos desenvolver habilidades, capacidades físicas e competências necessárias para a formação do(a) oficial, conforme quadro abaixo:

CFO	TFM	Objetivos
LEMB	Gp I	Desenvolver as capacidades natatória e utilitária, e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
	Gp II	Desenvolver a capacidade neuromuscular e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
	Gp III	Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício da liderança de pequenas frações.
QCO, Sv Sau e Cpl	TFM	Desenvolver as capacidades cardiorrespiratória e neuromuscular, e auxiliar na construção das competências necessárias para o exercício das funções de oficial subalterno da Linha de Ensino Militar de Saúde e Complementar.

Art. 11. O discente será submetido às avaliações previstas nas normas do DECEx e estas avaliações serão realizadas conforme as normas internas dos Estb Ens.

Art. 12. Os testes físicos que compõe as avaliações serão estabelecidos pelos Estb Ens.

CAPÍTULO III
DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 13. Os Estb Ens deverão estimular a prática do TFM.

Art. 14. Os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos discentes, previsto no EB20-MC-10.350 - Manual de TFM, e atentar

para a possibilidade de distúrbios térmicos durante a realização das sessões.

Art. 15. As discentes do sexo feminino, em situação normal, devem realizar todas as sessões de TFM previstas, considerando as adaptações que visem a respeitar as diferenças anatômicas e fisiológicas da mulher, conforme prescrevem o manual de campanha EB20-MC-10.350 e esta Portaria. Ressalta-se que o respeito ao princípio da individualidade biológica, no tocante à determinação da carga de treinamento, garante o respeito a essas diferenças.

Art. 16. A execução de todas as avaliações previstas nesta Portaria deverá ser acompanhada por ambulância e por uma equipe de saúde em condições de efetuar o pronto atendimento e evacuação.

Art. 17. As tabelas numeradas para cada atividade física, constantes dos anexos (T1, T2, T3, T4 e T5), deverão balizar a aplicação de cada avaliação somativa, de acordo com o planejamento do Estb Ens.

Art. 18. Os anexos a esta Portaria estabelecem, por sexo, os índices a serem atingidos para cada teste físico constante do PED, assim como as respectivas condições de execução.

Art. 19. Os casos omissos serão resolvidos, de acordo com o grau de complexidade, pelos Cmt Estb Ens, pelo Dir Ens Sup Mil e pelo Chefe do DECEx.

Gen Ex FLAVIO MARCUS LANCIA BARBOSA
Chefe do Departamento de Educação e Cultura do Exército

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO LEMB

ANEXO A

PROVAS DE CORRIDA

Nota	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO								
	T 1/3000	T2/3000	T3/3000	T4/3000	T5/3000	T1/4000	T2/4000	T1/5000	T2/5000
10,0	00:11:31	00:11:15	0:11:00	0:10:45	0:10:36	00:14:40	00:15:30	00:18:55	00:20:25
9,5	00:11:43	00:11:27	0:11:12	0:10:56	0:10:48	00:14:55	00:15:45	00:19:15	00:20:40
9,0	00:11:55	00:11:39	0:11:24	0:11:08	0:11:00	00:15:12	00:16:02	00:19:38	00:20:58
8,5	00:12:07	00:11:51	0:11:37	0:11:20	0:11:13	00:15:30	00:16:21	00:20:02	00:21:17
8,0	00:12:20	00:12:03	0:11:49	0:11:32	0:11:25	00:15:51	00:16:42	00:20:30	00:21:40
7,5	00:12:32	00:12:15	0:12:01	0:11:44	0:11:37	00:16:11	00:17:02	00:20:56	00:22:02
7,0	00:12:44	00:12:27	0:12:13	0:11:56	0:11:49	00:16:32	00:17:23	00:21:24	00:22:25
6,5	00:12:56	00:12:39	0:12:25	0:12:08	0:12:01	00:16:55	00:17:41	00:21:47	00:22:43
6,0	00:13:08	00:12:51	0:12:37	0:12:20	0:12:13	00:17:18	00:17:59	00:22:11	00:23:07
5,5	00:13:22	00:13:05	0:12:50	0:12:32	0:12:25	00:17:42	00:18:18	00:22:36	00:23:33
5,0	00:13:37	00:13:20	0:13:03	0:12:45	0:12:37	00:18:06	00:18:37	00:23:01	00:23:58
4,5	00:13:52	00:13:35	0:13:15	0:12:58	0:12:49	00:18:25	00:18:56	00:23:25	00:24:22
4,0	00:14:06	00:13:49	0:13:28	0:13:11	0:13:01	00:18:43	00:19:14	00:23:50	00:24:47
3,5	00:14:18	00:14:01	0:13:40	0:13:23	0:13:13	00:19:00	00:19:31	00:24:12	00:25:09
3,0	00:14:31	00:14:13	0:13:52	0:13:35	0:13:25	00:19:17	00:19:48	00:24:35	00:25:32
2,5	00:14:43	00:14:25	0:14:05	0:13:47	0:13:37	00:19:34	00:20:05	00:24:57	00:25:54
2,0	00:14:55	00:14:37	0:14:17	0:13:59	0:13:49	00:19:51	00:20:23	00:25:15	00:26:18
1,5	00:15:07	00:14:49	0:14:29	0:14:11	0:14:01	00:20:08	00:20:39	00:25:32	00:26:40
1,0	00:15:19	00:15:01	0:14:41	0:14:23	0:14:13	00:20:25	00:20:57	00:25:50	00:27:03
0,5	00:15:31	00:15:13	0:14:54	0:14:35	0:14:25	00:20:41	00:21:14	00:26:27	00:27:46
0,0	00:15:33	00:15:14	0:14:55	0:14:36	0:14:26	00:20:44	00:21:33	00:26:29	00:27:49

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO								
	T1/3000	T2/3000	T3/3000	T4/3000	T5/3000	T1/4000	T2/4000	T1/5000	T2/5000
10,0	00:13:23	00:13:05	0:12:47	0:12:30	0:12:20	00:17:36	00:18:36	00:22:42	00:24:30
9,5	00:13:37	00:13:19	0:13:01	0:12:43	0:12:34	00:17:54	00:18:54	00:23:06	00:24:48
9,0	00:13:51	00:13:33	0:13:15	0:12:57	0:12:48	00:18:15	00:19:15	00:23:34	00:25:10
8,5	00:14:05	00:13:47	0:13:30	0:13:11	0:13:02	00:18:37	00:19:37	00:24:03	00:25:34
8,0	00:14:20	00:14:01	0:13:44	0:13:25	0:13:16	00:19:02	00:20:03	00:24:36	00:26:01
7,5	00:14:34	00:14:15	0:13:58	0:13:39	0:13:30	00:19:26	00:20:27	00:25:08	00:26:27
7,0	00:14:48	00:14:29	0:14:12	0:13:53	0:13:44	00:19:51	00:20:52	00:25:41	00:26:55
6,5	00:15:02	00:14:43	0:14:26	0:14:07	0:13:58	00:20:18	00:21:13	00:26:09	00:27:16
6,0	00:15:16	00:14:57	0:14:40	0:14:21	0:14:12	00:20:46	00:21:35	00:26:38	00:27:45
5,5	00:15:33	00:15:13	0:14:55	0:14:35	0:14:26	00:21:15	00:21:58	00:27:08	00:28:16
5,0	00:15:50	00:15:30	0:15:10	0:14:50	0:14:40	00:21:44	00:22:21	00:27:38	00:28:46
4,5	00:16:08	00:15:48	0:15:25	0:15:05	0:14:54	00:22:06	00:22:43	00:28:07	00:29:16
4,0	00:16:24	00:16:04	0:15:40	0:15:20	0:15:08	00:22:28	00:23:05	00:28:36	00:29:45
3,5	00:16:38	00:16:18	0:15:54	0:15:34	0:15:22	00:22:48	00:23:25	00:29:03	00:30:12
3,0	00:16:53	00:16:32	0:16:08	0:15:48	0:15:36	00:23:09	00:23:47	00:29:31	00:30:39
2,5	00:17:07	00:16:46	0:16:22	0:16:02	0:15:50	00:23:29	00:24:07	00:29:57	00:31:06
2,0	00:17:21	00:17:00	0:16:36	0:16:16	0:16:04	00:23:50	00:24:28	00:30:19	00:31:34
1,5	00:17:35	00:17:14	0:16:50	0:16:30	0:16:18	00:24:10	00:24:48	00:30:39	00:32:01
1,0	00:17:49	00:17:28	0:17:04	0:16:44	0:16:32	00:24:31	00:25:09	00:31:01	00:32:29
0,5	00:18:03	00:17:42	0:17:20	0:16:58	0:16:46	00:24:50	00:25:30	00:31:45	00:33:21
0,0	00:18:05	00:17:43	0:17:21	0:16:59	0:16:47	00:24:53	00:25:53	00:31:47	00:33:23

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Execução

As provas consistem em correr a distância conforme a prova do seu ano, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.

b. Detalhes na Execução

1) O início da prova é caracterizado pelo sinal sonoro emitido pelo avaliador.

2) O discente somente poderá iniciar a prova estando de posse do seu cartão de identificação.

3) A chegada será caracterizada pela passagem do discente pela linha que baliza o início do funil correspondente à nota.

4) O discente deverá colocar o seu cartão de identificação no recipiente no momento da chegada, sendo este ato parte da prova.

5) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

6) Poderá haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

7) Não será permitido qualquer auxílio externo ao discente (acompanhamento de corrida, etc).

8) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

c. Uniforme

Os uniformes para as corridas serão definidos conforme a prova, podendo ser:

1) o 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida (cor predominantemente preta); ou

2) calça camuflada e coturno.

Observações:

- em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

- as tabelas (T) devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO B

PROVAS DE FLEXÃO DE BRAÇO

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO					
	T1/FB	T2/FB	T3/FB	T4/FB	T5/FB	T6/FB
10,0	39	41	43	45	48	50
9,0	36	39	41	43	46	48
8,0	33	37	39	41	44	46
7,0	30	35	36	39	42	44
6,0	27	31	32	36	38	42
5,0	25	29	31	32	34	38
4,0	24	27	30	31	33	34
3,0	23	25	29	30	32	33
2,0	22	24	28	29	31	32
1,0	20	23	27	28	30	31
0,0	19	22	26	27	29	30

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO					
	T1/FB	T2/FB	T3/FB	T4/FB	T5/FB	T6/FB
10,0	21	23	24	25	26	28
9,0	20	22	23	24	25	26
8,0	19	21	22	23	24	25
7,0	17	19	20	21	23	24
6,0	15	17	18	20	21	23
5,0	13	15	17	18	19	21
4,0	12	14	16	17	18	19
3,0	11	13	15	16	17	18
2,0	10	12	14	15	16	17
1,0	9	11	13	14	15	16
0,0	8	10	12	13	14	15

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Posição inicial

1) Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o discente deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros.

2) Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

b. Execução

1) O início da prova é caracterizado quando o discente tomar a posição correta do exercício e receber a ordem de iniciar.

2) O discente deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição.

3) Cada discente deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento.

4) A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo.

5) O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

c. Uniforme

O uniforme será conforme o tipo de prova, podendo ser:

1) o 14º uniforme; ou

2) calça camuflada e coturno.

Observações:

- em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

- as tabelas (T) devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO C

PROVAS DE ABDOMINAL SUPRA

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA OS SEXOS MASCULINO / FEMININO				
	T1/AS	T2/AS	T3/AS	T4/AS	T5/AS
Suficiente (S)	< 59	< 62	< 65	< 67	< 69
Não Suficiente (NS)	≥ 59	≥ 62	≥ 65	≥ 67	≥ 69

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Posição inicial

1) O discente deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

2) O avaliador deverá se colocar ao lado do discente, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

b. Execução

1) O início da prova é caracterizado quando o discente tomar a posição correta do exercício e receber a ordem de iniciar.

2) O discente deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição.

3) Cada discente deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos.

4) O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do discente.

5) O discente não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício.

6) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

c. Uniforme

Para a prova poderá ser utilizado o seguinte uniforme:

1) o 14º uniforme; ou

2) calça camuflada e coturno.

Observação:

- em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

- as tabelas (T) devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO D

PROVAS DE FLEXÃO NA BARRA FIXA

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO					
	T1/FBF	T2/FBF	T3/FBF	T4/FBF	T5/FBF	T6/FBF
10,0	9	10	11	12	13	14
9,0	8	9	10	11	12	13
8,0	7	8	9	10	11	12
7,0	6	7	8	9	10	11
6,0	5	6	7	8	9	10
5,0	4	5	6	7	8	9
4,0	3	4	5	6	7	8
3,0	2	3	4	5	6	7
2,0	1	2	3	4	5	6
1,0	0	1	2	3	4	5
0,0	0	0	1	2	3	4

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO					
	T1/FBF	T2/FBF	T3/FBF	T4/FBF	T5/FBF	T6/FBF
10,0	4 Rpt	4 Rpt + t ≥ 30s	5 Rpt	6 Rpt	7 Rpt	8 Rpt
9,0	3 Rpt	4 Rpt	4 Rpt + t ≥ 30s	5 Rpt	6 Rpt	7 Rpt
8,0	2 Rpt + t ≥ 30s	3 Rpt	4 Rpt	4 Rpt + t ≥30s	5 Rpt + t ≥30s	6 Rpt
7,0	2 Rpt	2Rpt + t ≥ 30s	3 Rpt	4 Rpt	5 Rpt	5 Rpt + t ≥30s
6,0	1 Rpt + t ≥ 30s	2 Rpt	2 Rpt + t ≥ 30s	3 Rpt	4 Rpt + t ≥30s	5 Rpt
5,0	1 Rpt	1 Rpt + t ≥ 30s	2 Rpt	2 Rpt + t ≥30s	4 Rpt	4 Rpt + t ≥30s
4,0	t > 90 s	1 Rpt	1 Rpt + t ≥ 30s	2 Rpt	3 Rpt + t ≥30s	4 Rpt
3,0	60s < t ≤ 90s	t > 90s	1 Rpt	1 Rpt + t ≥30s	3 Rpt	3 Rpt + t ≥30s
2,0	45s < t ≤ 60s	60s < t ≤ 90s	t > 90s	1 Rpt	2 Rpt	3 Rpt
1,0	30s < t ≤ 45s	45s < t ≤ 60s	60s < t ≤ 90s	t > 90s	1 Rpt	2 Rpt
0,0	t ≤ 30s	30s < t ≤ 45s	45s < t ≤ 60s	60 s < t ≤ 90s	t > 90s	1 Rpt

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Para o Sexo Masculino

1) Posição inicial

a) O discente, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa.

b) As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) O início da prova será caracterizado quando o discente tomar a posição correta do exercício e receber a ordem de iniciar.

b) Após a ordem de iniciar, o discente deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.

c) O discente não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra.

d) Não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc).

e) Será válido apenas o impulso feito com os braços.

f) Não será permitido apoiar o queixo sobre a barra.

g) O ritmo das flexões de braços na barra será opção do discente, não havendo limite de tempo.

3) Uniforme

1) Para a prova poderá ser utilizado o seguinte uniforme:

a) o 14º uniforme; ou

b) calça camuflada, coturno.

Observação: em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

b. Para o Sexo Feminino

1) Posição inicial

a) A discente, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa.

b) As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) O início da prova será caracterizado quando a discente tomar a posição correta do exercício e receber a ordem de iniciar.

b) Após a ordem de iniciar, a discente deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.

c) A discente não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra.

d) Não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc).

e) Será válido apenas o impulso feito com os braços.

f) Não será permitido apoiar o queixo sobre a barra.

g) O ritmo das flexões de braços na barra será opção da discente, não havendo limite de tempo.

h) Quando a discente decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

1) Para a prova poderá ser utilizado o seguinte uniforme:

a) o 14º uniforme; ou

b) calça camuflada, coturno.

Observação:

- em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

- as tabelas (T) devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO E

PROVAS DE NATAÇÃO

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO							
	T1/50	T2/50	T3/50	T1/50(3)	T1/50(4)	T1/100(1)	T1/150	T1/200(2)
10,0	00:00:38	00:00:33	00:00:30	-	-	-	00:01:48	-
9,5	00:00:39	00:00:34	00:00:31	-	-	-	00:01:50	-
9,0	00:00:40	00:00:35	00:00:32	-	-	0:01:04	00:01:52	-
8,5	00:00:41	00:00:36	00:00:33	-	-	0:01:12	00:01:56	0:02:41
8,0	00:00:42	00:00:37	00:00:34	0:00:31	-	0:01:21	00:02:06	0:02:43
7,5	00:00:43	00:00:39	00:00:36	0:00:33	-	0:01:29	00:02:15	0:02:49
7,0	00:00:47	00:00:42	00:00:38	0:00:34	0:00:45	0:01:38	00:02:24	0:02:52
6,5	00:00:50	00:00:45	00:00:40	0:00:35	0:00:47	0:01:46	00:02:33	0:03:02
6,0	00:00:55	00:00:47	00:00:45	0:00:37	0:00:49	0:01:55	00:02:47	0:03:15
5,5	00:01:00	00:00:54	00:00:50	0:00:38	0:00:52	0:02:03	00:03:01	0:03:31
5,0	00:01:10	00:01:00	00:00:54	0:00:40	0:00:55	0:02:12	00:03:15	0:03:49
4,5	00:01:15	00:01:05	00:00:58	0:00:41	0:00:58	0:02:18	00:03:24	0:04:10
4,0	00:01:20	00:01:10	00:01:03	0:00:42	0:01:01	0:02:24	00:03:33	0:04:28
3,5	00:01:26	00:01:15	00:01:07	0:00:44	0:01:05	0:02:30	00:03:42	0:04:50
3,0	00:01:32	00:01:20	00:01:12	0:00:45	0:01:10	0:02:36	00:03:51	0:05:11
2,5	00:01:38	00:01:25	00:01:16	0:00:46	0:01:15	0:02:42	00:04:01	0:05:29
2,0	00:01:44	00:01:30	00:01:21	0:00:47	0:01:20	0:02:48	00:04:10	0:05:45
1,5	00:01:50	00:01:35	00:01:25	0:00:48	0:01:25	0:02:54	00:04:28	0:05:58
1,0	00:01:55	00:01:40	00:01:30	0:00:49	0:01:30	0:03:00	00:04:37	0:06:06
0,5	00:01:58	00:01:43	00:01:32	0:00:50	0:01:35	0:03:06	00:04:38	0:06:14
0,0	00:01:59	00:01:45	00:01:33	0:00:51	0:01:36	0:03:05	00:04:40	0:06:15

Observações:
(1) Salto da plataforma de 5,0 metros (1,0 ponto) + Natação de 100 metros (9,0 pontos).
(2) Salto da plataforma de 7,5 metros (1,5 pontos) + Natação de 200 metros (8,5 pontos).
(3) Salto da plataforma de 7,5 metros (2,0 pontos) + Natação utilitária (8,0 pontos).
(4) Salto da plataforma de 10 metros (3,0 pontos) + Nado submerso + Natação fardado (7,0 pontos).

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO							
	T1/50	T2/50	T3/50	T1/50(3)	T1/50(4)	T1/100(1)	T1/150	T1/200(2)
10,0	00:00:44	00:00:38	00:00:35	-	-	-	00:02:04	-
9,5	00:00:45	00:00:40	00:00:36	-	-	-	00:02:06	-
9,0	00:00:47	00:00:41	00:00:37	-	-	0:01:15	00:02:07	-
8,5	00:00:48	00:00:42	00:00:38	-	-	0:01:25	00:02:13	0:03:09
8,0	00:00:49	00:00:43	00:00:40	0:00:36	-	0:01:35	00:02:23	0:03:11
7,5	00:00:50	00:00:45	00:00:42	0:00:38	-	0:01:45	00:02:34	0:03:18
7,0	00:00:55	00:00:49	00:00:44	0:00:41	00:00:53	0:01:55	00:02:44	0:03:23
6,5	00:00:58	00:00:52	00:00:47	0:00:43	00:00:55	0:02:05	00:02:54	0:03:35
6,0	00:01:04	00:00:55	00:00:52	0:00:45	00:00:57	0:02:15	00:03:10	0:03:50
5,5	00:01:10	00:01:03	00:00:58	0:00:48	00:01:01	0:02:25	00:03:27	0:04:08
5,0	00:01:22	00:01:10	00:01:03	0:00:50	00:01:04	0:02:35	00:03:42	0:04:30
4,5	00:01:28	00:01:16	00:01:08	0:00:51	00:01:07	0:02:42	00:03:52	0:04:54
4,0	00:01:34	00:01:22	00:01:14	0:00:52	00:01:11	0:02:49	00:04:02	0:05:16
3,5	00:01:41	00:01:28	00:01:19	0:00:54	00:01:15	0:02:56	00:04:13	0:05:41
3,0	00:01:48	00:01:34	00:01:24	0:00:55	00:01:21	0:03:03	00:04:24	0:06:05
2,5	00:01:55	00:01:40	00:01:30	0:00:56	00:01:27	0:03:10	00:04:35	0:06:27
2,0	00:02:02	00:01:45	00:01:35	0:00:57	00:01:33	0:03:17	00:04:45	0:06:46
1,5	00:02:09	00:01:51	00:01:40	0:00:58	00:01:38	0:03:24	00:05:06	0:07:01
1,0	00:02:15	00:01:57	00:01:45	0:01:00	00:01:44	0:03:31	00:05:16	0:07:11
0,5	00:02:18	00:02:01	00:01:48	0:01:01	00:01:50	0:03:38	00:05:17	0:07:20
0,0	00:02:21	00:02:02	00:01:49	0:01:02	00:01:51	0:03:37	00:05:29	0:07:21

Observações:

(1) Salto da plataforma de 5,0 metros (1,0 ponto) + Natação de 100 metros (9,0 pontos).

(2) Salto da plataforma de 7,5 metros (1,5 pontos) + Natação de 200 metros (8,5 pontos).

(3) Salto da plataforma de 7,5 metros (2,0 pontos) + Natação utilitária (8,0 pontos).

(4) Salto da plataforma de 10 metros (3,0 pontos) + Nado submerso + Natação fardado (7,0 pontos).

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. 50m

1) Execução

A prova consiste em nadar 50m em qualquer estilo.

2) Detalhes na Execução

a) A saída será dada com o discente no bloco de partida. A saída é considerada (cronômetro acionado) quando o discente abandonar o bloco.

b) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

c) O discente que segurar as raias ou nas bordas laterais da piscina, que nelas se apoiar ou que utilizar o fundo da piscina para se impulsionar terá sua prova invalidada, sendo-lhe atribuído grau zero. Caracteriza segurar as raias quando o discente utiliza a raia para impulsionar ou segurar para boiar. Caracteriza segurar as bordas laterais quando o discente utilizar para descansar ou permanecer por mais de 3 segundos.

d) Será proibido o uso de nadadeiras, de palmares ou de qualquer outro equipamento que auxilie o nadador a melhorar o seu desempenho.

e) Será proibida, também, a utilização de touca e de bermuda.

f) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

g) Não será permitido qualquer auxílio externo.

3) Uniforme

A prova será realizada com o 15º uniforme, podendo serem utilizados óculos de natação.

b. Salto da Plataforma e 100m

1) Execução

A prova consiste em saltar da plataforma de 5,0 metros e nadar 100 metros, dentro do percurso raiado, em qualquer estilo.

2) Detalhes na Execução

a) O discente terá 20 (vinte) segundos para executar o salto, após receber autorização para fazê-lo.

b) Após o salto da plataforma, para a realização da natação, a saída será dada com o discente no bloco de partida e considerada (cronômetro acionado) quando o discente abandonar o bloco.

c) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

d) O discente que segurar as raias ou nas bordas laterais da piscina, que nelas se apoiar ou que utilizar o fundo da piscina para se impulsionar terá sua prova invalidada, sendo-lhe atribuído grau zero. Caracteriza segurar as raias quando o discente utiliza a raia para impulsionar ou segurar para boiar. Caracteriza segurar as bordas laterais quando o discente utilizar para descansar ou permanecer por mais de 3 segundos.

e) Será proibido o uso de nadadeiras, de palmares ou de qualquer outro equipamento que auxilie o nadador a melhorar o seu desempenho. É proibida, também, a utilização de touca e de bermuda.

f) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

g) Ao grau obtido na tabela, será acrescida a pontuação obtida no salto da plataforma de 5,0 metros para compor a nota da avaliação.

h) Não será permitido qualquer auxílio externo.

3) Uniforme

A prova será realizada com o 15º uniforme, podendo ser utilizados óculos de natação.

c. 150m

1) Execução

A prova consiste em nadar 150 metros, dentro do percurso raiado, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

a) A saída será dada com o discente no bloco de partida.

b) A saída é considerada (cronômetro acionado) quando o discente abandonar o bloco.

c) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

d) O discente que segurar as raias ou nas bordas laterais da piscina, que nelas se apoiar ou que utilizar o fundo da piscina para se impulsionar terá sua prova invalidada, sendo-lhe atribuído

grau zero. Caracteriza segurar as raias quando o discente utiliza a raia para impulsionar ou segurar para boiar. Caracteriza segurar as borda laterais quando o discente utilizar para descansar ou permanecer por mais de 3 segundos.

e) Será proibido o uso de nadadeira, de palmares ou de qualquer outro equipamento que auxilie o nadador a melhorar o seu desempenho. É proibida, também, a utilização de touca e de bermudas.

f) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

3) Uniforme

A prova será realizada com o 15º uniforme, podendo ser utilizados óculos de natação.

d. Salto da Plataforma e 200m

1) Execução

A prova consiste em saltar da plataforma de 7,5 metros e nadar 200m, dentro do percurso raiado, em qualquer estilo.

2) Detalhes na Execução

a) O discente terá 20 (vinte) segundos para executar o salto, após receber autorização para fazê-lo.

b) Após o salto da plataforma, para a realização da natação, a saída será dada com o discente no bloco de partida e considerada (cronômetro acionado) quando o discente abandonar o bloco.

c) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

d) O discente que segurar as raias ou nas bordas laterais da piscina, que nelas se apoiar ou que utilizar o fundo da piscina para se impulsionar terá sua prova invalidada, sendo-lhe atribuído grau zero. Caracteriza segurar as raias quando o discente utiliza a raia para impulsionar ou segurar para boiar. Caracteriza segurar as bordas laterais quando o discente utilizar para descansar ou permanecer por mais de 3 segundos.

e) Será proibido o uso de nadadeira, de palmares ou de qualquer outro equipamento que auxilie o nadador a melhorar o seu desempenho. É proibida, também, a utilização de touca e de bermuda.

3) Uniforme

A prova será realizada com o 15º uniforme, podendo ser utilizados óculos de natação.

e. Salto da Plataforma, Nado Submerso e Natação Fardado de 50m.

1) Execução

A prova consiste em saltar da plataforma de 10,0 metros, realizar o nado submerso de 7,0 metros e nadar a distância de 50 metros fardado, dentro do percurso raiado, em qualquer estilo.

2) Detalhes na Execução

a) O discente terá 20 (vinte) segundos para executar o salto após receber autorização para fazê-lo.

b) Após o salto, o discente deverá flutuar na área de segurança, sem tocar as raias delimitadoras ou as bordas da piscina, executando o nado submerso de 7,0 metros.

c) Durante o nado submerso, o discente não poderá aflorar nenhuma parte do seu corpo e/ou do seu fardamento para fora da água.

d) Após a conclusão do nado submerso, para a prova de natação, a saída será dada com o discente no bloco de partida e considerada (cronômetro acionado) quando o discente abandonar o bloco.

e) A aproximação de tempo será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

f) O discente que segurar as raias ou nas bordas laterais da piscina, que nelas se apoiar ou que utilizar o fundo da piscina para se impulsionar terá sua prova invalidada, sendo-lhe atribuído grau zero. Caracteriza segurar as raias quando o discente utiliza a raia para impulsionar ou segurar para boiar. Caracteriza segurar as bordas laterais quando o discente utilizar para descansar ou permanecer por mais de 3 segundos.

g) Será proibido o uso de nadadeiras, de palmares ou de qualquer outro equipamento que auxilie o nadador a melhorar o seu desempenho.

h) É permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

3) Uniforme

A prova será realizada com o 9º uniforme (com coturno), podendo ser utilizados óculos de natação.

ANEXO F

PROVAS DE SUBIDA NA CORDA

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO	
	T1/SC	T2/SC
10,0	5,0 m	5,2 m
9,0	4,8 m	5,0 m
8,0	4,6 m	4,8 m
7,0	4,4 m	4,6 m
6,0	4,2 m	4,4 m
5,0	4,0 m	4,2 m
4,0	3,8 m	4,0 m
3,0	3,6 m	3,8 m
2,0	3,4 m	3,6 m
1,0	3,2 m	3,4 m
0,0	< 3,2 m	< 3,4 m

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO	
	T1/SC	T2/SC
10,0	3,0 m	3,1 m
9,0	2,9 m	3,0 m
8,0	2,8 m	2,9 m
7,0	2,6 m	2,8 m
6,0	2,5 m	2,6 m
5,0	2,4 m	2,5 m
4,0	2,3 m	2,4 m
3,0	2,2 m	2,3 m
2,0	2,0 m	2,2 m
1,0	1,9 m	2,0 m
0,0	< 1,9 m	< 2,0 m

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Com o auxílio dos membros inferiores

1) Posição inicial

O discente, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.

2) Execução

a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o discente deverá realizar a subida na corda.

b) Será permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

c) O início da prova é caracterizado pela perda de contato dos pés do discente com o colchão ou com o solo.

d) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do discente em seu ponto mais alto.

e) A passagem completa das mãos é caracterizada pela empunhadura firme na corda sem tangenciar a fita de marcação, de forma que assegure a sustentação completa do corpo.

f) O ritmo de subida será opção do discente, não havendo limite de tempo.

3) Uniforme

O uniforme para a execução da prova será a calça camuflada e coturno.

b. Sem o auxílio dos membros inferiores

1) Posição inicial

a) O discente, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha.

b) As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o discente deve realizar a subida na corda sem caracterizar o apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

b) O início da prova é caracterizado pela perda de contato dos pés do discente com o colchão ou com o solo.

c) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do discente em seu ponto mais alto.

d) A passagem completa das mãos é caracterizada pela empunhadura firme na corda sem tangenciar a fita de marcação, de forma que assegure a sustentação completa do corpo.

e) O ritmo de subida será opção do discente, não havendo limite de tempo.

3) Uniforme

O uniforme para a execução da prova será a calça camuflada e coturno.

Observação: as tabelas (T) devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO G

PROVAS DE PISTA DE PENTATLO MILITAR

NOTA	PED/CFO LEMB - ÍNDICES DA PROVA PARA OS SEXO MASCULINO E FEMININO	
	T1/PPM	T2/PPM
10,0	00:03:20	00:03:10
9,5	00:03:22	00:03:12
9,0	00:03:24	00:03:14
8,5	00:03:29	00:03:19
8,0	00:03:34	00:03:23
7,5	00:03:39	00:03:28
7,0	00:03:44	00:03:33
6,5	00:03:54	00:03:42
6,0	00:04:05	00:03:53
5,5	00:04:21	00:04:08
5,0	00:04:38	00:04:24
4,5	00:04:50	00:04:36
4,0	00:05:05	00:04:50
3,5	00:05:20	00:05:04
3,0	00:05:35	00:05:19
2,5	00:05:50	00:05:33
2,0	00:06:05	00:05:47
1,5	00:06:20	00:06:01
1,0	00:06:35	00:06:16
0,5	00:06:50	00:06:30
0,0	00:06:51	00:06:31

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Para o Sexo Masculino

1) Execução

a) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-

MC-10-350.

b) O discente não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.

c) O início da prova é caracterizado pelo apito dado pelo avaliador.

d) O discente deverá ser retirado da pista ao ultrapassar o tempo de 06 min e 51 seg.

e) O fim da prova é caracterizado pela passagem do discente pela linha que demarca o final da pista.

f) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

g) Não será permitido qualquer auxílio externo (acompanhamento de corrida, etc).

2) Uniforme

a) O uniforme para a execução da prova será o 13º uniforme (uniforme de combate com meias verdes e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis.

b) Será proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).

b. Para o Sexo Feminino

1) Execução

a) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.

b) A discente deverá cumprir a extensão da pista, desbordando os obstáculos ESCADA DE CORDA, RAMPA DE ESCALADA COM CORDA, VIGAS EM DEGRAUS E ESCADA FIXA, tendo disponível a banqueta para a transposição dos obstáculos MESA IRLANDESA, FOSSO E MURO DE ASSALTO.

c) A discente não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.

d) O início da prova é caracterizado pelo apito dado pelo avaliador.

e) A discente deverá ser retirada da pista ao ultrapassar o tempo de 06 min 51 seg.

f) O fim da prova é caracterizado pela passagem da discente pela linha que demarca o final da pista.

g) Será permitida apenas uma tentativa para a realização da prova.

h) Não será permitido qualquer auxílio externo (acompanhamento de corrida, etc).

2) Uniforme

a) O uniforme para a execução da prova será o 13º uniforme (uniforme de combate com meias verdes e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis.

b) Será proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).

3) Banqueta

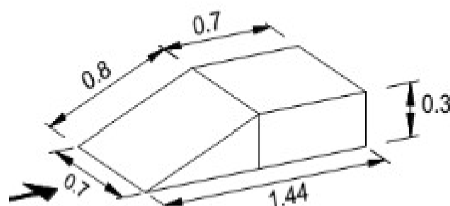
a) As caixas são parte da pista e não devem ser removidas durante a execução da mesma por discentes do sexo feminino.

b) Na mesa irlandesa, a caixa será colocada de forma que a parte posterior da mesma fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para frente de modo algum.

c) Tanto no fosso quanto no muro de assalto, as caixas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida.

d) A superfície da caixa não deve ser escorregadia.

e) Dimensão das banquetas em metros:



Observação: as tabelas devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFO QCO / SAU / Cpl

ANEXO H

PROVAS DE CORRIDA DE 3.000 METROS

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO				
NOTA	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO
10	**00:11:50**	**00:12:01**	**00:12:12**	**00:12:23**
9,5	00:12:01	00:12:12	00:12:23	00:12:34
9,0	00:12:12	00:12:23	00:12:34	00:12:45
8,5	00:12:23	00:12:34	00:12:45	00:12:56
8,0	00:12:34	00:12:45	00:12:56	00:13:07
7,5	00:12:45	00:12:56	00:13:07	00:13:18
7,0	00:12:56	00:13:07	00:13:18	00:13:29
6,5	00:13:07	00:13:18	00:13:29	00:13:42
6,0	00:13:18	00:13:29	00:13:42	00:13:55
5,5	00:13:29	00:13:42	00:13:55	00:14:08
5,0	**00:13:42**	**00:13:55**	**00:14:08**	**00:14:21**
4,5	00:13:55	00:14:08	00:14:21	00:14:34
4,0	00:14:08	00:14:21	00:14:34	00:14:47
3,5	00:14:21	00:14:34	00:14:47	00:15:00
3,0	00:14:34	00:14:47	00:15:00	00:15:13
2,5	00:14:47	00:15:00	00:15:13	00:15:26
2,0	00:15:00	00:15:13	00:15:26	00:15:39
1,5	00:15:13	00:15:26	00:15:39	00:15:52
1,0	00:15:26	00:15:39	00:15:52	00:16:05
0,5	00:15:39	00:15:52	00:16:05	00:16:18
0,0	**00:15:40**	**00:15:53**	**00:16:06**	**00:16:19**

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO				
NOTA	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO
10	**00:14:48**	**00:15:01**	**00:15:15**	**00:15:29**
9,5	00:15:01	00:15:15	00:15:29	00:15:42
9,0	00:15:15	00:15:29	00:15:42	00:15:56
8,5	00:15:29	00:15:42	00:15:56	00:16:10
8,0	00:15:42	00:15:56	00:16:10	00:16:24
7,5	00:15:56	00:16:10	00:16:24	00:16:38
7,0	00:16:10	00:16:24	00:16:38	00:16:51
6,5	00:16:24	00:16:38	00:16:51	00:17:07
6,0	00:16:38	00:16:51	00:17:07	00:17:24
5,5	00:16:51	00:17:07	00:17:24	00:17:40
5,0	**00:17:07**	**00:17:24**	**00:17:40**	**00:17:56**
4,5	00:17:24	00:17:40	00:17:56	00:18:12
4,0	00:17:40	00:17:56	00:18:12	00:18:29
3,5	00:17:56	00:18:12	00:18:29	00:18:45
3,0	00:18:12	00:18:29	00:18:45	00:19:01
2,5	00:18:29	00:18:45	00:19:01	00:19:18
2,0	00:18:45	00:19:01	00:19:18	00:19:34
1,5	00:19:01	00:19:18	00:19:34	00:19:50
1,0	00:19:18	00:19:34	00:19:50	00:20:06
0,5	00:19:34	00:19:50	00:20:06	00:20:22
0,0	**00:19:35**	**00:19:51**	**00:20:07**	**00:20:23**

PROVAS DE CORRIDA DE 3.000 METROS

TABELA 2 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO				
NOTA	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO
10	**00:11:39**	**00:11:50**	**00:12:01**	**00:12:12**
9,5	00:11:50	00:12:01	00:12:12	00:12:23
9,0	00:12:01	00:12:12	00:12:23	00:12:34
8,5	00:12:12	00:12:23	00:12:34	00:12:45
8,0	00:12:23	00:12:34	00:12:45	00:12:56
7,5	00:12:34	00:12:45	00:12:56	00:13:07
7,0	00:12:45	00:12:56	00:13:07	00:13:18
6,5	00:12:56	00:13:07	00:13:18	00:13:29
6,0	00:13:07	00:13:18	00:13:29	00:13:42
5,5	00:13:18	00:13:29	00:13:42	00:13:55
5,0	**00:13:29**	**00:13:42**	**00:13:55**	**00:14:08**
4,5	00:13:42	00:13:55	00:14:08	00:14:21
4,0	00:13:55	00:14:08	00:14:21	00:14:34
3,5	00:14:08	00:14:21	00:14:34	00:14:47
3,0	00:14:21	00:14:34	00:14:47	00:15:00
2,5	00:14:34	00:14:47	00:15:00	00:15:13
2,0	00:14:47	00:15:00	00:15:13	00:15:26
1,5	00:15:00	00:15:13	00:15:26	00:15:39
1,0	00:15:13	00:15:26	00:15:39	00:15:52
0,5	00:15:26	00:15:39	00:15:52	00:16:05
0,0	**00:15:27**	**00:15:40**	**00:15:53**	**00:16:06**

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Execução

- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

3) Uniforme

- 14º Uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. Em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

Observação: as tabelas devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO I

PROVAS DE FLEXÃO DE BRAÇOS

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO				
Nota	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições
10,0	**37**	**37**	**36**	**35**
9,0	34	34	33	32
8,0	31	31	30	29
7,0	28	28	27	26
6,0	25	25	24	23
5,0	**23**	**23**	**22**	**21**
4,0	21	21	20	19
3,0	19	19	18	17
2,0	17	17	16	15
1,0	15	15	14	13
0,0	**14**	**14**	**13**	**12**

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO				
Nota	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições
10,0	**21**	**21**	**20**	**19**
9,0	20	20	19	18
8,0	19	19	18	17
7,0	17	17	16	15
6,0	15	15	14	13
5,0	**13**	**13**	**12**	**11**
4,0	12	12	11	10
3,0	11	11	10	9
2,0	10	10	9	8
1,0	9	9	8	**7**
0,0	**8**	**8**	**7**	**6**

PROVAS DE FLEXÃO DE BRAÇOS

TABELA 2 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO				
Nota	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições
10,0	**39**	**39**	**38**	**37**
9,0	36	36	35	34
8,0	33	33	32	31
7,0	31	31	30	29
6,0	29	29	28	27
5,0	**27**	**27**	**26**	**25**
4,0	24	24	23	22
3,0	21	21	20	19
2,0	19	19	18	17
1,0	17	17	16	15
0,0	**16**	**16**	**15**	**14**

TABELA 2 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO FEMININO				
Nota	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições
10,0	**23**	**23**	**22**	**21**
9,0	22	22	21	20
8,0	21	21	20	19
7,0	19	19	18	17
6,0	17	17	16	15
5,0	**15**	**15**	**14**	**13**
4,0	14	14	13	12
3,0	13	13	12	11
2,0	12	12	11	10
1,0	11	11	10	9
0,0	**10**	**10**	**9**	**8**

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- O discente deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada discente deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

- 14º uniforme. Em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

Observação: as tabelas devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO J

PROVAS DE ABDOMINAL SUPRA

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA OS SEXO MASCULINO E FEMININO				
TABELA DE SUFICIÊNCIA				
Masculino	**≤ 25 anos**	**26 a 29 anos**	**30 a 33 anos**	**≥ 34 anos**
	Nr de Repetições	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**
Não Suficiente	< 42	< 40	< 35	< 32
Suficiente	≥ 42	≥ 40	≥ 35	≥ 32
Feminino	**≤ 25 anos**	**26 a 29 anos**	**30 a 33 anos**	**≥ 34 anos**
	Nr de Repetições	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**
Não Suficiente	< 42	< 40	< 35	< 32
Suficiente	≥ 42	≥ 40	≥ 35	≥ 32

TABELA 2 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA OS SEXO MASCULINO E FEMININO				
TABELA DE SUFICIÊNCIA				
Masculino	**≤ 25 anos**	**26 a 29 anos**	**30 a 33 anos**	**≥ 34 anos**
	Nr de Repetições	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**
Não Suficiente	< 45	< 42	< 38	< 35
Suficiente	≥ 45	≥ 42	≥ 38	≥ 35
Feminino	**≤ 25 anos**	**26 a 29 anos**	**30 a 33 anos**	**≥ 34 anos**
	Nr de Repetições	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**	**Nr de Repetições**
Não Suficiente	< 45	< 42	< 38	< 35
Suficiente	≥ 45	≥ 42	≥ 38	≥ 35

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

a) O discente deverá tomar a posição deitada em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do aluno, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

a) O discente deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

b) O discente não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

- 14º uniforme. Em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

Observação: as tabelas devem ser utilizadas na medida em que forem aplicadas as avaliações somativas sequenciais.

ANEXO K

PROVAS DE FLEXÃO NA BARRA FIXA

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA O SEXO MASCULINO				
Nota	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições
10,0	**11**	**11**	**9**	**9**
9,0	10	10	8	8
8,0	9	9	7	7
7,0	8	8	6	6
6,0	7	7	5	5
5,0	**6**	**6**	**4**	**4**
4,0	5	5	3	3
3,0	4	4	2	2
2,0	3	3	1	1
1,0	2	2	t > 60 s	t > 60 s
0,0	**1**	**1**	**t ≤ 60 s**	**t ≤ 60 s**

TABELA 1 - PED/CFO QCO / SAU / Cpl - ÍNDICES DA PROVA PARA OS SEXO FEMININO				
Nota	≤ 25 anos	26 a 29 anos	30 a 33 anos	≥ 34 anos
	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições	Nr de Repetições
10,0	**4**	**4**	**3**	**3**
9,0	3	3	2 + t ≥ 30 s	2 + t ≥ 30 s
8,0	2 + t ≥ 30 s	2 + t ≥ 30 s	2	2
7,0	2	2	1 + t ≥ 30 s	1 + t ≥ 30 s
6,0	1 + t ≥ 30 s	1 + t ≥ 30 s	1	1
5,0	**1**	**1**	**t > 90 s**	**t > 90 s**
4,0	t > 90 s	t > 90 s	60 s < t ≤ 90 s	60 s < t ≤ 90 s
3,0	60 s < t ≤ 90 s	60 s < t ≤ 90 s	30 s < t ≤ 60 s	30 s < t ≤ 60 s
2,0	30 s < t ≤ 60 s	30 s < t ≤ 60 s	15 s < t ≤ 30 s	15 s < t ≤ 30 s
1,0	15 s < t ≤ 30 s	15 s < t ≤ 30 s	5 s < t ≤ 15 s	5 s < t ≤ 15 s
0,0	**t ≤ 15 s**	**t ≤ 15 s**	**t ≤ 5 s**	**t ≤ 5 s**

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

a. Para o Sexo Masculino

1) Posição inicial

a) O discente, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa.

b) As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) O início da prova será caracterizado quando o discente tomar a posição correta do exercício e receber a ordem de iniciar.

b) Após a ordem de iniciar, o discente deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.

c) O discente não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra.

d) Não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc).

e) Será válido apenas o impulso feito com os braços.

f) Não será permitido apoiar o queixo sobre a barra.

g) O ritmo das flexões de braços na barra será opção do discente, não havendo limite de tempo.

3) Uniforme

1) Para a prova poderá ser utilizado o seguinte uniforme:

a) o 14º uniforme; ou

b) calça camuflada, coturno.

Observação: em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

b. Para o Sexo Feminino

1) Posição inicial

a) A discente, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa.

b) As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) O início da prova será caracterizado quando a discente tomar a posição correta do exercício e receber a ordem de iniciar.

b) Após a ordem de iniciar, a discente deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição.

c) A discente não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra.

d) Não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc).

e) Será válido apenas o impulso feito com os braços.

f) Não será permitido apoiar o queixo sobre a barra.

g) O ritmo das flexões de braços na barra será opção da discente, não havendo limite de tempo.

h) Quando a discente decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “tempo” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

1) Para a prova poderá ser utilizado o seguinte uniforme:

a) o 14º uniforme; ou

b) calça camuflada, coturno.

Observação: em climas frios poderá ser usado o abrigo VO.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999**. Dispõe sobre o Ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 27-E. Brasília, 1999.

______. Presidência da República. **Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999**. Regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 184. Brasília, 1999.

______. Presidência da República. **Decreto nº 9.171, de 17 de outubro de 2017.** Altera o Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999, que regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro. Diário Oficial da União nº 200. Brasília, 2017.

______. Comandante do Exército. **Portaria nº 770, de 7 de dezembro de 2011**. Aprova as Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), 1ª Edição 2011 e dá outras providências. Separata do Boletim do Exército nº 50. Brasília, 2011.

______. Comandante do Exército. **Portaria nº 1.788, de 7 de julho de 2022**. Aprova o Regulamento do Departamento de Educação e Cultura do Exército (EB 10-R-05.001). Boletim do Exército nº 28. Brasília, 2022.

______. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 354, de 28 de dezembro de 2015**. Aprova o Manual de Campanha (EB20-MC-10.350), Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, 2015. Boletim do Exército nº 53. Brasília, 2015.

______. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 372, de 17 de agosto de 2016.** Aprova a Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios (EB20-D-01.037) no âmbito do Sistema de Ensino do Exército (SEE) e dá outras providências. Boletim do Exército nº 34. Brasília, 2016.

______. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 461, de 21 de novembro de 2017**. Define o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro, e dá outras providências. Boletim do Exército nº 48. Brasília, 2017.

______. Estado-Maior do Exército. **Portaria - EME / CEx nº 850, de 31 de agosto de 202**2. Aprova a Diretriz para a Avaliação Física do Exército. Boletim do Exército nº 36. Brasília, 2022.

______. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 388, de 30 de dezembro de 2020**. Aprova as Normas para Avaliação da Aprendizagem, 5ª Edição (NAA - EB60-N-06.004). Separata ao Boletim do Exército nº 01. Brasília, 2021.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
Rio de Janeiro, RJ, 27 de setembro de 2022.
www.decex.ensino.eb.br